

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas yang melekat pada setiap kegiatan manusia yang tidak dapat dipisah dari keseharian. Seiring berjalan waktu olahraga tidak lagi menjadi tujuan untuk kesenangan semata, akan tetapi olahraga telah menjadi suatu kegiatan untuk meraih prestasi. Ruang lingkup olahraga untuk meraih prestasi kini sudah semakin luas, mulai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, klub profesional hingga pelatihan nasional. Untuk dapat mencapai tujuan itu semua, maka perlu adanya pengetahuan mendasar yang berkaitan dengan keolahragaan.

Keolahragaan merupakan aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memiliki fungsi pelatihan, pendidikan, pengaturan dan pembinaan. Sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencerdaskan siswa melalui proses kegiatan belajar dan mengajar. Akan tetapi, kini sekolah juga memiliki sebuah kegiatan nonformal yang diperuntukkan kepada siswa untuk bisa berprestasi di bidang nonakademik. Salah satu kegiatan di luar jam sekolah ialah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini telah ditetapkan dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan berdasarkan Nomor 0461 U 2003 dan Surat Keputusan Direktur jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Berdasarkan Nomor 226 C Kep 0 2003. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dan pada hari libur sekolah. Kegiatan ini dapat dilakukan di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, dengan tujuan agar siswa dapat mengembangkan kemampuan,

keterampilan, mengembangkan keperibadian, serta menyalurkan minat dan bakat mereka sesuai dengan cabang ekstrakurikuler yang mereka tekuni. Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak diminati siswa pada kegiatan ekstrakurikuler. Terbukti dengan banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dikalangan pelajar mulai dari sekolah dasar (SD) sampai dengan sekolah menengah atas (SMA) di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang mencapai 20 siswa dalam satu sekolah.

Kejuaraan futsal dikalangan antar pelajar sekolah menengah atas (SMA) sering diadakan di kota Yogyakarta. Adapun kejuaraan bergengsi dalam tingkatan pelajar sekolah menengah atas seperti, pokari sweet national futsal dan hydro coco national cup. Kompetisi ini merupakan sarana dalam meningkatkan prestasi di tingkat remaja. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan prestasi siswa dibidang nonakademik, dan dapat dijadikan sebagai proses dalam pembinaan usia remaja dalam meningkatkan prestasi olahraga, serta mendapatkan perhatian khusus dari berbagai kalangan dalam memajukan futsal.

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu, yang tiap regunya berjumlah lima orang. Olahraga futsal diciptakan di Montevideo, pada tahun 1930 di Uruguay. Olahraga baru yang dalam bahasa portugis mempunyai arti *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol yang mempunyai arti *futbol sala* yang memiliki makna sama yaitu sepak bola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut didapat singkatan yang lebih mendunia yaitu futsal. Permainan futsal pada hakikatnya sama dengan permainan sepak bola. Tujuan dalam permainan futsal ini ialah mencetak gol

sebanyak mungkin ke dalam gawang lawan dan melakukan upaya untuk dalam mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Futsal adalah olahraga prestasi yang mengharuskan seluruh pemain memiliki kekuatan fisik di atas rata-rata. Kondisi lapangan yang sedikit lebih kecil membuat intensitas terjadinya gol semakin meningkat. Setiap pemain dituntut untuk bermain dengan baik pada saat bermain, serta meminimalisir setiap kesalahan karena kondisi lapangan yang relatif kecil. Pada permainan futsal, untuk membangun sebuah tim yang berkualitas membutuhkan waktu dan kesabaran. Futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh lima orang setiap masing-masing tim. Untuk mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi futsal ditentukan berbagai faktor pendukung. Faktor tersebut antara lain faktor lingkungan, sarana dan prasarana olahraga, serta pelatih sebagai fasilitator. Adapun faktor lain yang tidak kalah penting dalam meningkatkan prestasi permainan futsal ialah penguasaan teknik. Penguasaan teknik yang baik tidak lepas dari program latihan yang telah disusun dengan baik dan benar. Beberapa teknik yang harus dikuasai atlet dalam permainan futsal, seperti menahan bola, mengumpan, tendangan ke gawang, menyundul bola dan keterampilan menggiring bola.

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Menguasai teknik menggiring bola ini akan memudahkan atlet dalam melakukan serangan, memudahkan melewati hadangan lawan, dan membantu membuka ruang kepada teman dalam menciptakan peluang. Selain itu, dengan memiliki teknik menggiring bola yang sempurna akan membuat

leluasa dalam memberikan umpan datar maupun umpan melambung. Menguasai teknik dasar menggiring bola di atas rata-rata akan memberikan keuntungan tersendiri bagi para atlet, atlet akan dengan mudah mengontrol jalannya pertandingan baik pada saat memainkan strategi menyerang maupun strategi bertahan. Penguasaan teknik menggiring yang baik dapat meningkatkan persentasi kemenangan, karena dalam permainan futsal teknik menggiring merupakan aspek yang paling mendominasi dalam pertandingan. Akan tetapi, masih banyak pemain yang belum dapat menguasai teknik dasar menggiring bola dengan baik, sehingga tidak dapat membuat opsi strategi menyerang dalam menciptakan peluang pada saat pertandingan berlangsung.

Keterampilan menggiring bola yang baik dapat terus ditingkatkan dengan cara membuat program latihan yang menunjang. Program latihan yang baik akan memudahkan atlet dalam meraih prestasi yang maksimal. Keterampilan menggiring bola dipengaruhi oleh faktor kelincahan. Kelincahan merupakan komponen dari semua aktivitas dalam menentukan aktivitas kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya. Davies et al (2013: 141) gerakan kombinasi lebih banyak terjadi pada latihan kelincahan yang digunakan pada saat menyerang dan bertahan, menggiring bola maupun situasi tanpa bola. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik, akan memudahkan dalam melakukan *dribbling* bola secara sempurna. Latihan kelincahan secara umum diartikan dengan kemampuan dalam mengubah arah secara cepat dan efektif dengan kecepatan yang maksimal. Latihan kelincahan memiliki manfaat bagi atlet pada saat menggiring bola dalam permainan futsal seperti, memudahkan atlet

melakukan gerakan-gerakan berganda. Menurut Milanovic et al (2011: 55) latihan kelincahan dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan maksimal. Latihan kelincahan juga dapat memudahkan atlet dalam melakukan penguasaan bola dengan teknik tinggi, serta mempermudah atlet melakukan orientasi pada saat melewati lawan ketika menggiring bola.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada saat pertandingan didapatkan hasil statistik menggiring bola paling rendah di antara teknik futsal lainnya. Observasi kedua yang dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta, ditemukan masih banyak siswa yang belum mahir dalam menguasai keterampilan menggiring bola. Keterampilan menggiring bola yang dilakukan siswa masih terlalu lamban dan kaku, dan mudah kehilangan bola pada saat melakukan penguasaan menggiring bola, serta kurangnya kelincahan siswa pada saat melewati lawan ketika menggiring bola. Faktor pelatih yang tidak memiliki lisensi resmi pelatih futsal, juga menjadi penyebab kurangnya pengetahuan dalam menerapkan program latihan. Pelatih hanya menerapkan program latihan futsal kepada siswa berdasarkan pengalaman empiris, dan tidak memahami prinsip-prinsip latihan dalam menunjang kualitas latihan. Pelatih mendampingi siswa hanya pada saat pemanasan, setelah itu pelatih membiarkan siswanya bermain begitu saja. Oleh karena itu, pelatih merupakan faktor yang diharapkan dapat berperan penting untuk memberikan instruksi kepada siswa, serta dapat dijadikan pembimbing yang baik pada saat latihan ekstrakurikuler berlangsung.

Metode latihan merupakan salah satu cara mengajarkan kepada siswa dalam melaksanakan kegiatan latihan. Metode latihan juga berperan dalam meningkatkan ketangkasan dan keterampilan siswa menjadi lebih baik. Metode latihan yang baik menjadi kunci dalam meningkatkan prestasi olahraga dari berbagai jenjang usia. Memberikan metode latihan kepada atlet harus memperhatikan karakteristik setiap individu siswa peserta ekstrakurikuler. Pada permainan futsal, terdapat banyak metode latihan yang dapat diterapkan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan dasar menggiring bola.

Metode latihan yang akan diterapkan kepada atlet untuk membantu meningkatkan teknik menggiring bola adalah metode latihan *ball feeling* dan metode *coordination training*. Kedua metode latihan ini mengindikasikan sebuah kegiatan atau rangkaian gerak yang berbeda dengan tujuan yang sama. Latihan *ball feeling* merupakan latihan teknik yang mendasar yang membiasakan atlet melatih rasa terhadap bola, agar memudahkan atlet dalam melakukan penguasaan yang baik pada saat menggiring bola. Riyadi & Doewes (2017: 347) metode latihan *ball feeling* mampu memberikan pengaruh sebesar 60% dalam meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola pada permainan futsal. Sedangkan metode *coordination training* merupakan sebuah latihan yang membuat adanya interaksi antara gerakan sebelum dan sesudahnya menjadi serangkaian tujuan dalam pergerakannya. Silassie & Demena (2015: 53) metode latihan koordinasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam situasi pertandingan. (Tiu, et. al. 2012: 413) metode latihan koordinasi mata-kaki memungkinkan pemain untuk melakukan

operan tepat, tendangan bebas dengan presisi, menjaga pertahanan dan keterampilan dalam menggiring bola. Oca Fernandez et al (2018: 30) mengatakan:

This is seen when athletes do dribbling , the ball often loose control when the ball is driven to digiiring fore and at the time want to change the direction of dribbling ball. To get a good dribbling ability another aspect that is needed in dribbling the ball is the coordination aspect, because the coordination is needed once in the activity of gestures, with good coordination will certainly make the dribbling ability becomes more leverage

Setiap pergerakan metode latihan ini disusun dari keterampilan yang mudah, sederhana, maupun yang paling rumit. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Sunni Hizbullah yang telah membuktikan bahwa metode latihan *ball feeling* dan metode *coordination training* dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Metode latihan ini diharapkan dapat berpengaruh dalam memberikan efektifitas latihan futsal yang maksimal dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta. Diharapkan kedua metode latihan ini dapat berkontribusi terhadap meningkatnya keterampilan siswa dalam menggiring bola. Akan tetapi, kedua metode latihan ini belum diketahui sampai sejauh mana dapat berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut.

Berdasarkan permasalahan dan uraian di atas, menarik perhatian penulis untuk berusaha memahami serta melakukan penelitian yang lebih mendalam. Penerapan metode latihan *ball feeling* dan metode *coordination training* dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Tujuan dalam penerapan

metode latihan ini agar meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola, dan membuat siswa lebih aktif dan mengontrol jalannya pertandingan, serta dapat diaplikasikan pada saat pertandingan dalam menciptakan lebih banyak peluang untuk menghasilkan gol. serta dapat dijadikan referensi bagi pelatih dalam membuat program latihan untuk kegiatan ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Statistik pertandingan menunjukkan teknik menggiring paling rendah di antara teknik yang lain.
2. Teknik dasar menggiring bola yang dilakukan siswa masih terlalu lamban.
3. Kaku pada saat melakukan teknik dasar menggiring bola.
4. Mudah kehilangan penguasaan bola pada saat menggiring.
5. Kurangnya kelincahan siswa ketika berusaha melewati lawan pada saat menggiring bola.
6. Kurangnya pengetahuan pelatih dalam memberikan materi program latihan, yang membuat latihan belum sesuai dengan tujuan dan prinsip-prinsip latihan.
7. Kebiasaan pelatih yang langsung memerintahkan siswa bermain selepas melakukan pemanasan.

C. Batasan Masalah

Agar membuat permasalahan ini tidak terlalu luas, penulis dalam penelitian ini akan membatasi masalah yang akan di teliti agar hasil penelitian ini dapat lebih terarah dan efektif. Untuk itu, dalam hal ini penulis hanya akan memfokuskan membahas “Pengaruh metode latihan (*ball feeling* dan *coordination training*) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dan identifikasi masalah serta pembatasan masalah. Rumusan masalah yang di dapatkan adalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *ball feeling* dan *coordination training* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta ?
2. Adakah perbedaan pengaruh antara kelincahan tinggi dan rendah terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta?
3. Adakah interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis dalam melakukan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *ball feeling* dan *coordination training* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelicahan tinggi dan rendah terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dihasilkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara Teori
 - a. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menambah wawasan serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan teori permainan futsal.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai materi dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan futsal.
 - c. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya pecinta olahraga futsal.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Bagi siswa ekstrakurikuler ekstrakurikuler futsal SMAIT Abu Bakar dan MAN 1 Yogyakarta dapat dijadikan tolak ukur seberapa jauh kemampuan keterampilan menggiring bola.
- b. Bagi pelatih futsal, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun program latihan untuk kegiatan ekstrakurikuler futsal.